



**Fakulti Seni Gunaan Dan Kreatif**

**FAKTOR TEKANAN DALAM MENGURUSKAN MINGGU SENI  
BUDAYA DAN WARISAN 2013**

**Sherryana Asin Anak Singka**

**(32859)**

**Sarjana Muda Seni Gunaan dengan Kepujian  
(Pengurusan Seni)  
2014**

P. KHIDMAT MAKLUMAT AKADEMIK

UNIMAS



1000275212

**FAKTOR TEKATAN DALAM PENGURUSAN MINGGU SENI BUDAYA DAN  
WARISAN 2013**

SHERRYNA ASIN ANAK SINGKA

32859

Projek ini merupakan salah satu keperluan untuk  
Ijazah Sarjana Muda Seni Gunaan dengan Kepujian  
(Pengurusan Seni)

Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif  
UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK  
2014

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

Grade: \_\_\_\_\_

Please tick (✓)

Final Year Project Report

☒

Masters

☐

PhD

☐

DECLARATION OF ORIGINAL WORK

This declaration is made on the .....12.....day of.....June.....2014.

Student's Declaration:

I .....SHERRYNA ASIN ANAK SINGKA, 32859, FACULTY OF APPLIED & CREATIVE ARTS.....

(PLEASE INDICATE STUDENT'S NAME, MATRIC NO. AND FACULTY) hereby declare that the work entitled ---FAKTOR TEKATANAN DALAM MENGURUSKAN MINGGU SENI BUDAYA DAN WARISAN 2013..... is my original work. I have not copied from any other students' work or from any other sources except where due reference or acknowledgement is made explicitly in the text, nor has any part been written for me by another person.

12 June 2014

Date submitted

Sherryrna Asin anak Singka (32859)

Name of the student (Matric No.)

Supervisor's Declaration:

Prof. Datuk Dr.Hj.Hashim. B. Awang

I .....(SUPERVISOR'S NAME) hereby certifies that the work entitled .....FAKTOR TEKATANAN DALAM MENGURUSKAN MINGGU SENI BUDAYA DAN WARISAN 2013..... (TITLE) was prepared by the above named student, and was submitted to the "FACULTY" as a \* partial/full fulfillment for the conferment of .....BACHELOR OF APPLIED.....ARTS WITH HONOURS (ARTS MANAGEMENT)..... (PLEASE INDICATE THE DEGREE), and the aforementioned work, to the best of my knowledge, is the said student's work.

Received for examination by:

Prof. Datuk Dr.Hj.Hashim. B. Awang

(Name of the supervisor)

Date: 12/6/2014



I declare that Project/Thesis is classified as (Please tick (✓)):

- ☐ **CONFIDENTIAL** (Contains confidential information under the Official Secret Act 1972)\*  
☐ **RESTRICTED** (Contains restricted information as specified by the organisation where research was done)\*  
☒ **OPEN ACCESS**

#### Validation of Project/Thesis

I therefore duly affirmed with free consent and willingness declare that this said Project/Thesis shall be placed officially in the Centre for Academic Information Services with the abiding interest and rights as follows:

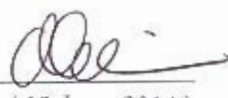
- This Project/Thesis is the sole legal property of Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS).
- The Centre for Academic Information Services has the lawful right to make copies for the purpose of academic and research only and not for other purpose.
- The Centre for Academic Information Services has the lawful right to digitalise the content for the Local Content Database.
- The Centre for Academic Information Services has the lawful right to make copies of the Project/Thesis for academic exchange between Higher Learning Institute.
- No dispute or any claim shall arise from the student itself neither third party on this Project/Thesis once it becomes the sole property of UNIMAS.
- This Project/Thesis or any material, data and information related to it shall not be distributed, published or disclosed to any party by the student except with UNIMAS permission.

Student signature \_\_\_\_\_



( 12 June 2014 )

Supervisor signature: \_\_\_\_\_



( 12 June 2014 )

Current Address:

Lot 4203 , Phase 2C, Jalan Maigold, Desa Senadin, 98000 Miri, Sarawak

Notes: \* If the Project/Thesis is **CONFIDENTIAL** or **RESTRICTED**, please attach together as annexure a letter from the organisation with the period and reasons of confidentiality and restriction.

[The instrument is duly prepared by The Centre for Academic Information Services]

## **ABSTRAK**

Kajian ini berkaitan dengan Minggu Seni Budaya dan Warisan 2013 di Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif, UNIMAS. Fokus utama kajian ini adalah untuk melihat faktor tekanan yang dialami oleh pelajar yang menguruskan MSBW dari empat aspek iaitu individu, masyarakat, perubahan keadaan dan keluarga . Kaedah temubual dan borang soal selidik digunakan bagi mengutip data. Hasil kajian mendapati punca tekanan lebih banyak disebabkan oleh sikap individu itu sendiri.

## ***ABSTRACT***

*This study is related to the event of Arts, Culture and Heritage Week 2013 in the Faculty of Applied and Creative Arts, UNIMAS. The main focus of this study is to examine the factors of stress experienced by students who advocated MSBW from the aspect of individual, community, circumstances change and and family. Interview and questionnaires used to collect data. The study found that cause more stress caused by the attitude of the individual.*

## KANDUNGAN

BORANG PENGESAHAN STATUS LAPORAN.....	i
PENGAKUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KANDUNGAN.....	iv
SENARAI PETA.....	v
SENARAI JADUAL.....	v
SENARAI RAJAH.....	vi

## BAB I: PENGENALAN

Pengenalan.....	1
Latar Belakang Penyelidikan.....	1
Lokasi Kajian.....	3
Permasalahan Kajian.....	6
Objektif Kajian.....	7
Persoalan Kajian.....	7
Kerangka Konsep.....	8
Signifikan Kajian.....	9
Rumusan.....	10

## BAB II: KUPASAN KEPUSTAKAAN

Pengenalan.....	11
-----------------	----

Pengertian Stress.....	11
Penyebab Stress di Kalangan Penuntut Universiti.....	12
Tekanan di Kalangan Penuntut Kolej.....	18
Tekanan di Kalangan Penuntut Politeknik.....	19
Tekanan di Kalangan Guru.....	21
Rumusan.....	22

### BAB III: METODOLOGI KAJIAN

Pengenalan.....	23
Kaedah Kajian.....	23
Rumusan.....	29

### BAB IV: ANALISA DATA DAN PENEMUAN

Pengenalan.....	30
Maklumat Demografi.....	31
Maklumat Peribadi Responden.....	35
Faktor Tekanan.....	41
Kesan Tekanan.....	55
Hasil Temubual.....	56
Rumusan.....	59

### BAB V: PERBINCANGAN, CADANGAN DAN KESIMPULAN

Pengenalan.....	60
-----------------	----



Perbincangan.....	60
Cadangan.....	62
Kesimpulan.....	63
RUJUKAN.....	64
LAMPIRAN.....	67

## SENARAI PETA

Peta 1: Lokasi UNIMAS, Sarawak.....	4
-------------------------------------	---

## SENARAI JADUAL

Jadual 1: Taburan peratusan responden berdasarkan jantina.....	31
Jadual 2: Peratusan berdasarkan status.....	32
Jadual 3: Peratusan responden berdasarkan kumpulan umur.....	33
Jadual 4: Peratusan responden berdasarkan tempat asal responden.....	34
Jadual 5: Peratusan gred purata (GPA) responden pada semester 1, 2012/ 2013.....	35
Jadual 6: Peratusan purata nilai gred kumulatif (CGPA) responden pada semester 1,2012/2013.....	36
Jadual 7: Peratusan jumlah jam kredit yang diambil oleh responden pada semester 2012/2013.....	37
Jadual 8: Peratusan tempat kediaman responden ketika menuntut di UNIMAS.....	38
Jadual 9: Peratusan berdasarkan pengangkutan yang digunakan oleh responden ketika menuntut di UNIMAS.....	39
Jadual 10: Peratusan berdasarkan responden yang mempunyai rakan Sebilik.....	40
Jadual 11: Peratusan kesan tekanan dalam menguruskan MSBW.....	55

## SENARAI RAJAH

Rajah 1: Peningkatan beban kerja.....	41
Rajah 2: Penerimaan tanggungjawab baru.....	42
Rajah 3: Kesukaran dalam membahagikan masa.....	43
Rajah 4: Kurang masa berehat.....	44
Rajah 5: Tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan persekitaran dalam Menguruskan MSBW.....	45
Rajah 6: Kurang keyakinan diri.....	46
Rajah 7: Masalah kewangan.....	47
Rajah 8: Masalah Keluarga.....	48
Rajah 9: Karenah rakan setugas.....	49
Rajah 10: Kehendak dan arahan pensyarah-pensyarah.....	50
Rajah 11: Kesukaran berkomunikasi dengan pihak atasan.....	51
Rajah 12: Ahli jawatankuasa yang kurang kemahiran memimpin.....	52
Rajah 13: Kurang pengalaman dalam mengelola acara.....	53
Rajah 14: Subjek lain juga memerlukan perhatian.....	54

## **BAB I: PENGENALAN**

### **Pengenalan**

Bab ini akan menerangkan secara keseluruhan tentang kajian yang ingin dilaksanakan. Kajian ini membincangkan tentang faktor tekanan atau stress yang dihadapi oleh pelajar Pengurusan Seni dalam mengurus Minggu Seni Budaya dan Warisan (MSBW). Dalam Bab 1 diuraikan latar belakang kajian, lokasi kajian, pernyataan masalah dan persoalan kajian. Selain daripada itu kepentingan kajian serta kerangka konsep juga turut dibincangkan. Latar belakang kajian ini merangkumi aspek-aspek yang terlibat secara langsung atau tidak langsung di dalam kajian yang dilaksanakan bagi mengupas tentang kajian ini. Pengkaji akan membincangkan Pernyataan masalah yang merupakan isu yang timbul serta menarik perhatian atau menjadi pendorong dan dorongan pengkaji menjalankan kajian ke atasnya. Hasil dari penerangan faktor-faktor tekanan ini juga menjurus kepada wujudnya implikasi tekanan kepada pihak pengelola.

### **Latar Belakang Kajian**

Minggu Seni Budaya dan Warisan 2013, UNIMAS diadakan pada setiap tahun. MSBW telah diasaskan oleh Puan Dr Noria Tugang. Dr Noria Tugang merupakan Ketua Jabatan Seni Liberal sehingga tahun 2014. MSBW ke-9 ini lebih tertumpu ke arah mempamerkan kebudayaan Malaysia dengan penekanan ke atas konsep penghayatan nilai seni. Justeru, secara tidak langsung berjaya atau sebaliknya MSBW

akan menjadi titik pengukuran tahap pencapaian dan kualiti penuntut yang dilahirkan oleh Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif yang mengambil bidang Pengurusan Seni (WA59). Mohd Noorizzuddin Nooh, Pensyarah Penjenamaan Kolej Universiti Islam Malaysia berkata “Kejayaan Pengurusan Acara Penting” (Berita Harian, January 3, 2007). Oleh itu, pelajar yang mengambil program ini akan berusaha meminimalkan masalah agar MSBW berjaya dan berjalan dengan lancar. Namun begitu, dalam bekerja secara berorganisasi pasti timbul beberapa masalah yang tidak dapat dielakkan tetapi masalah ini boleh diminimalkan.

Di Barat, beberapa laporan penyelidikan telah diterbitkan yang memberi tumpuan terhadap punca dan kesan stress (Allison, 1997). Ini bermakna, tekanan penting untuk dikaji dan ditangani. Menurut Luthans (1992) paras tahap stress yang tinggi boleh mengakibatkan kemarahan, kegelisahan, rasa tertekan, gementar, mudah kecil hati, ketegangan dan kebosanan. Kesan kepada individu seperti perubahan kecenderungan (mood) serta keadaan emosi, terutamanya yang berkaitan dengan prestasi kerja, harga diri yang rendah, membantah penyeliaan, tidak berkemampuan untuk memberi tumpuan serta membuat keputusan dan menimbulkan rasa tidak puas hati terhadap kerja yang dilakukan. Buktinya hasil daripada kajian menurut Karasek & Theorell (1990) iaitu tekanan berkumpulan yang dialami oleh organisasi di Amerika ditonjolkan dengan ketidakhadiran, produktiviti menurun, tuntutan ganti rugi, insurans kesihatan dan perbelanjaan rawatan yang dihitungkan kesemuanya berjumlah hampir US\$ 150 billion setahun. Kesan stress begini boleh mengakibatkan kos secara langsung kepada organisasi.



Timbalan Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Prof Dr. Azhar M Zain berkata, sistem pendidikan yang mengutamakan kecemerlangan bidang akademik menyebabkan pelajar tidak mempunyai waktu secukupnya untuk berehat atau mengadakan kegiatan lain (Berita Harian, 2002). Manakala tekanan ibu bapa dan guru mereka supaya menunjukkan prestasi cemerlang di sekolah menyebabkan pelajar menghadapi tekanan dalam hidup mereka. Tidak ketinggalan juga pelajar GKP 2194 yang juga pelajar UNIMAS berhadapan dengan masalah yang sama. Pentingnya bagi mereka untuk lulus subjek tersebut dan MSW merupakan cara penilaian untuk melihat keberkesanan pembelajaran yang diajar ketika kuliah berjaya dipraktikan. Justeru, penting bagi mereka penganjuran kali ini berjaya dan perlunya meningkatkan lagi kualiti penganjuran kali ini agar dapat dilihat UNIMAS mampu mengeluarkan graduat yang berkaliber dan bermutu.

### **Lokasi Kajian**

Lokasi kajian dilakukan di kawasan Universiti Malaysia Sarawak khususnya Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif (UNIMAS) sebagai lokasi utama penyelidikan .Lokasi dipilih bertujuan untuk mendapatkan responden dan informan sebagai bahan bukti dan maklumat semasa proses menjalankan kajian. UNIMAS terletak di kawasan Kota Samarahan, Kuching, Sarawak.

Universiti ini merupakan salah stu Institut Pengajian Tinggi kerajaan. Jurusan Pengurusan Seni (WA59) merupakan salah satu program yang ditawarkan Fakulti Seni Gunaan dan kreatif dibawah Ijazah Sarjana Muda Seni Gunaan dengan Kepujian. Program Pengurusan Seni menawarkan kombinasi subjek teras pengurusan yang

dirangka khas. Subjek tersebut meliputi ruang lingkup seni termasuklah dasar seni, asas perakaunan, perundangan seni, pemasaran dan pengurusan organisasi.

Program ini juga menawarkan pelbagai subjek teoritikal dan praktikal yang diperlukan bagi memperluaskan lagi pemahaman dalam industri seni di Malaysia. Setelah selesai mengikuti kursus ini pelajar akan dapat memahami, menilai dan menyumbangkan ke arah pembangunan, penilaian dan pelaksanaan dasar seni di Malaysia dan antarabangsa. Selain itu, ia dapat membentuk pandangan dan apresiasi di antara seni dan budaya.



*Peta 1: UNIMAS, Sarawak.*

( Sumber: Laman Rasmi Pengambilan dan Kemasukan Pelajar Baru UNIMAS )

### **Permasalahan kajian**

Antara objektif MSBW ialah meningkatkan mutu dan kualiti kepimpinan dalam pengurusan organisasi dan acara kesenian, dimana ianya dapat mendidik bagaimana cara untuk mengendalikan sesuatu organisasi dengan cara yang sistematik dan betul. Namun begitu, objektif ini tidak akan tercapai sekiranya punca tekanan oleh individu atau organisasi tidak diminimakan. Dalam proses pembelajaran untuk mengelolakan sesuatu acara, cabaran yang dihadapi sangat tinggi kerana tidak semua pelajar yang mengambil mempunyai pengalaman mengelolakan acara kesenian. Oleh itu, ini akan menjadi punca stress kepada mereka. Kajian ini dilakukan agar dapat memberi petunjuk kepada pelajar untuk mengelakkan tekanan negatif agar dapat meningkatkan kualiti dan tahap pencapaian pengurusan acara kesenian oleh pelajar Pengurusan Seni.

MSBW merupakan suatu acara yang dikelolakan oleh pelajar yang mengambil subjek GKP 2194 dan dibantu oleh semua pelajar pengurusan seni. Dalam setiap semester pelajar ditawarkan beberapa subjek yang boleh diambil mengikut syarat yang ditetapkan oleh UNIMAS. Hal ini bermakna, pelajar mengambil subjek lebih daripada satu dan bukan hanya fokus dengan MSBW. Sekiranya pelajar tidak dapat menyesuaikan diri dan kurang dari segi pengurusan masa misalnya maka wujud masalah yang memberi tekanan kepada pelajar atau individu. Justeru, kajian ini dilakukan agar pelajar sedar akan masalah yang dihadapi yang boleh menyumbangkan kepada faktor tekanan. Maka pelajar akan dapat menangani dan mengelak daripada terjadinya tekanan.

Kejayaan dalam menguruskan acara adalah penting terutamanya bagi pelajar yang mengambil bidang dalam pembelajaran ini. Tekanan terjadi hasil daripada wujudnya masalah. Masalah serta tekanan yang meningkat mampu menjejaskan kejayaan sesuatu acara. Apabila acara tersebut kurang berjaya ia akan menjejaskan reputasi fakulti itu sendiri. Perlunya mengkaji penyelesaian atau cadangan bagi mengurangkan masalah agar tekanan dapat dikurangkan.

### **Objektif Kajian**

Kajian dijalankan adalah untuk menetapkan matlamat kajian yang akan dilakukan pengkaji tentang faktor tekanan yang dihadapi oleh mahasiswi dan mahasiswa yang mengambil bidang Pengurusan Seni. Pengkaji dapat mengetahui tindak balas atau respon hasil dari penyelidikan yang dibuat sama ada sesuai atau tidak sesuai dengan objektif yang dibuat dalam isu kajian dan fokus kajian. Objektif khusus berdasarkan kajian yang dibuat oleh pengkaji ialah mengkaji faktor tekanan dalam menguruskan MSBW. Objektif umum kajian ini ialah meneliti kesan tekanan ke atas Individu dan mengenalpasti cadangan bagi mengurangkan tekanan.

### **Persoalan Kajian**

Terdapat banyak kekangan dan masalah yang dihadapi ketika menjalankan MSBW baik masalah kecil mahupun besar. Misalnya kekurangan dana yang diperuntukkan atau kesukaran dalam menyalurkan tentatif. Persoalannya ialah adakah setiap individu yang terlibat dalam menguruskan MSBW mengalami tekanan ekoran daripada masalah-masalah yang wujud sepanjang pelaksanaan MSBW.

Setiap masalah yang timbul biasanya datang bertubi-tubi. Misalnya kekurangan dana telah menyebabkan aktiviti yang dirancang terpaksa diubahsuai



berbeza daripada perancangan yang telah dirancang. Hasilnya juga turut terjejas. Dalam pelaksanaan aktiviti terdapat pula ahli yang tidak hadir dan melaksanakan peranan atau bahagiannya. Persoalan besarnya pula ialah adakah masalah –masalah tersebut berkaitan antara satu sama lain sehingga menyumbang kepada tekanan.

Selain daripada itu, timbul persoalan berkenaan dengan kesan yang dialami oleh individu terbabit. Tekanan yang dihadapi, adakah turut menjejaskan kesihatan ekoran dengan keletihan menjalankan tugas. Adakah tekanan yang datang dari orang sekeliling mengganggu ikatan silaturahim Antara sesama sendiri

### **Kerangka konsep**

Tekanan merupakan sesuatu yang sinonim dengan kehidupan manusia. Hal ini demikian, kehidupan manusia sangat mencabar dan kompleks. Stress atau tekanan tidak dapat dan tidak sepatutnya dielak (Scafer, 1992). Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom (2002) pula mengatakan, stres merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia sejak dahulu lagi tanpa disedari.

Smith dan Girdano (1993) berpendapat bahawa, Individu tidak akan dapat berfungsi dengan berkesan jika dia berada dalam keadaan tertekan. Perasaan tertekan menjadikan seseorang itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada kerja dan gagal menikmati rasa gembira atau puas hati terhadap kerja yang dilakukan. Lebih-lebih lagi dalam bidang pengurusan acara kesenian

Pengasas kepada teori stress atau tekanan perasaan iaitu Dr. Hans Selye, telah mendefinisikannya sebagai “suatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang

disebabkan oleh sesuatu bebanan yang menimpunya.” Selye (1997) juga berpendapat, terlalu banyak stress boleh mendatangkan pelbagai kesan negatif yang boleh mengganggu prestasi dan kepuasan kerja.

Sarafino (2008) mengertikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Ivancevich (2001), mendefinisikan stres sebagai respon adaptif yang dimediasi oleh perbezaan individu dan proses psikologi yang merupakan konsekuensi dari keadaan eksternal, situasi atau kejadian yang berdampak pada keadaan fisik atau psikologis seseorang.

Berdasarkan dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahawa tekanan sememang wujud dalam kehidupan manusia atau pada setiap individu. Tekanan boleh dielakkan dan diminimakan. Tekanan menyebabkan keadaan yang kurang selesa dan juga memberikann kesan. Tekanan juga terjadi apabila manusia menanggung beban yang melebihi kemampuan diri yang patut ditanggung oleh seseorang individu.

### **Signifikan Kajian**

Kajian ini penting dalam mengkaji punca berlakunya tekanan ketika merancang mahupun melaksanakan MSBW. Setelah mengetahui punca tekanan maka perlulah kita mengetahui implikasi tekanan samada dari aspek positif atau negatif. Dengan ini, cara atau tindakan bagi mengatasi masalah tekanan pula dapat

diambil. Penyelesaian masalah juga dapat dicari. Tambahan pula MSBW akan diadakan setiap tahun. Justeru dengan kajian ini penulis berharap agar pihak pengelola akan mendapat informasi, iktibar serta panduan ketika mengelola MSBW.

Melalui kajian ini juga, pengkaji dapat memberi maklumat kepada individu yang memerlukan. Individu boleh mengenalpasti masalah yang mungkin akan dihadapi semasa pengelolaan MSBW. Dengan ini, daripada mengulangi kesilapan yang sama dapat dielakkan. Pihak organisasi juga akan peka dengan masalah yang akan dihadapi kelak serta dapat mencari penyelesaian terlebih dahulu.

Masih belum terdapat kajian mengenai faktor tekanan dalam kalangan mahasiswa dan mahasiswi yang mengelolakan MSBW. Justeru penulis akan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan yang dihadapi sepanjang pengelolaan MSBW. Pengkaji juga akan mengkaji implikasi tekanan yang dihadapi . Justeru, pengkaji akan mendapatkan cadangan bagi mengurangkan tekanan.

### **Rumusan**

Secara menyeluruh bab ini membincangkan tentang pengenalan, latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, dan persoalan kajian, kerangka konsep serta signifikan kajian. Manakala di dalam bab dua, perbincangan kajian menjurus kepada sorotan kesusasteraan. Sorotan kesusasteraan akan menonjolkan sorotan kajian lepas hasil penulisan oleh pengkaji dan pakar dalam bidang ini.

## **BAB II: KUPASAN KESUSASTERAAN**

### **Pengenalan**

Kajian literature atau sorotan kesusasteraan merupakan bahagian yang penting dalam penyelidikan di mana pengkaji membuat tinjauan ke atas kajian-kajian yang lepas untuk memperoleh maklumat yang berkaitan dengan kajian (Chuan Yan Piaw, 2006). Sorotan kajian juga merupakan kesimpulan bertulis tentang artikel dalam jurnal, buku, dan dokumen lain yang menjelaskan maklumat lepas dan semasa, menyusun literature dalam topic tertentu serta mendokumenkan keperluan bagi kajian yang dicadangkan ( Creswell, 2005 ). Bahan sorotan kesusteraan adalah seperti buku, jurnal, artikel seminar dan laporan yang dilakukan secara kritikal ke atas isi-isi penting , dan laporan media cetak atau media elektronik.

### **Pengertian Stress**

Rohaty (1998) mendefinisikan stress sebagai ketidakseimbangan (disequilibrium) dalam individu. Ketidakseimbangan ini berpunca daripada kekecewaan, konflik dan tekanan daripada persekitaran sosial dan psikologikal. Beliau mendapati bahawa Stres yang melebihi tahap tertentu sekiranya tidak dikawal akan melemahkan mental dan fizikal seseorang pelajar. Justeru hal ini akan menjejaskan tugas, tanggungjawab dan mengganggu kelancaran proses pembelajaran.

### **Penyebab Stress di Kalangan Penuntut Universiti**

Ross , Niebling dan Heckett (1999) telah menjalankan kajian terhadap 100 orang pelajar kolej di Universiti Midwestern. Mereka melihat dari beberapa segi yang berbeza iaitu umur, jantina dan pengkhususan subjek utama. Kajian mereka menggunakan Alat ukur Student Stress Survey (SSS). Alat ini telah digunakan bagi mengenalpasti punca utama stress berdasarkan 40 situasi yang dikenalpasti punca stress di kalangan mereka pengkaji. Keputusan kajian mereka telah menunjukkan faktor intrapersonal merupakan penyebab utama stress yang sering berlaku di kalangan pelajar. Hasil kajian mereka juga mendapati terdapat lima faktor tertinggi yang menyebabkan stress di kalangan pelajar ialah perubahan tabiat tidur dan pemakanan, cuti semester, peningkatan bebanan kerja dan penerimaan tanggungjawab yang baru.

Dalam satu kajian yang dilakukan oleh Najib, Che Su, Zarina dan Suhanim (2005) di kalangan seramai 1,923 pelajar Universiti Utara Malaysia (UUM) telah menemukan hubungan yang signifikan antara beban tugas dan stress akademik yang dialami pelajar. Hasil kajian mereka mendapati semakin banyak tugas dipikul oleh pelajar, semakin tinggi stres akademik pelajar. Melalui kajian ini dapat dilihat bahawa pelajar biasanya mempunyai banyak tugas yang perlu dilaksanakan pada satu-satu semester bagi setiap kursus. Hal ini secara tidak langsung, bebanan yang dipikul ini menyumbang kepada peningkatan stress. Kajian mereka menunjukkan terdapat hubungan antara penghargaan sendiri dan stres akademik iaitu semakin rendah penghargaan sendiri, semakin tinggi stress akademik yang dialami.



Kajian telah dilakukan Misra dan McKean (2000) terhadap 249 orang pelajar dan 67 orang ahli fakulti di Universiti Midwestern. Tujuan mereka melaksanakan kajian ini adalah untuk meninjau persepsi terhadap akademik di kalangan pelajar lelaki dan perempuan. Selain itu, ia bertujuan untuk perbandingan persepsi antara pelajar dan ahli fakulti terhadap stres akademik pelajar. Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat ketidaksamaan persepsi di kalangan pelajar dan ahli fakulti terhadap punca stres pelajar. Reaksi terhadap stress juga berbeza. Kajian ini telah membahagikan Punca stres di kalangan pelajar kolej kepada beberapa kategori iaitu akademik, kewangan serta perkara berhubung dengan kesihatan dan masa. Hasil dapatan kajian juga menunjukkan tahap stres paling tinggi di kalangan pelajar adalah semasa membuat persediaan untuk peperiksaan, persaingan memperolehi gred paling baik dan berkaitan dengan pengurusan masa. Kajian juga mendapati terdapat perbezaan stress di Antara pelajar lelaki dan perempuan.

Kajian yang dijalankan Ooi Yoon Phaik (2002) bertujuan untuk mengetahui punca stres di kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan (Kimia), Fakulti Kejuruteraan Kimia & Kejuruteraan Sumber Asli dan Ijazah Sarjana Muda Sains Pendidikan (Kimia), Fakulti Pendidikan di Universiti Teknologi Malaysia. Hasil kajian beliau mendapati bahawa faktor persekitaran merupakan penyumbang utama stres pelajar berbanding faktor akademik, kewangan, keluarga, sosial dan intrapersonal. Selain daripada itu, tahap tekanan keseluruhan pelajar juga adalah rendah dan pada tahap keseimbangan yang sederhana. Terdapat perhubungan signifikan antara stres dengan pencapaian akademik serta tiada perbezaan signifikan dari segi tahap tekanan di kalangan pelajar mengikut tahun pengajian, jurusan yang diikuti serta jantina.